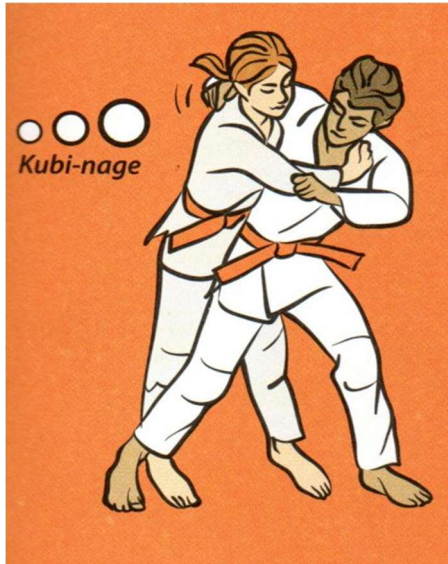


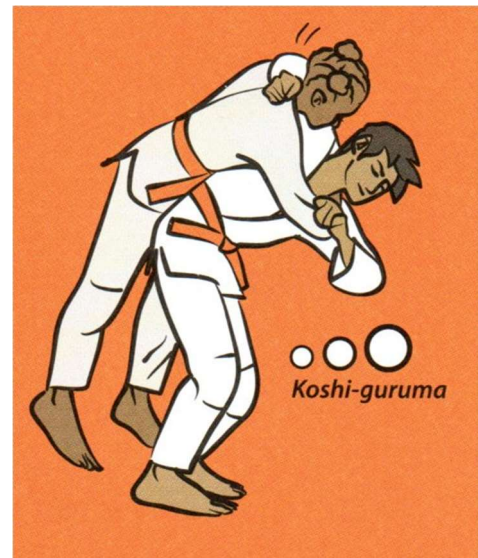
MOUVEMENTS DE DOS ET DE HANCHE



(Les prise du copain)

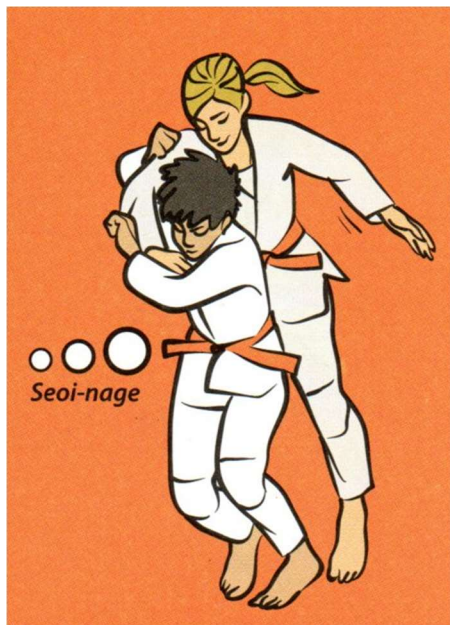
KUBI NAGE

Ma main autour du cou
Mes jambes sont écartées pour faire barrage



KOSHI GURUMA

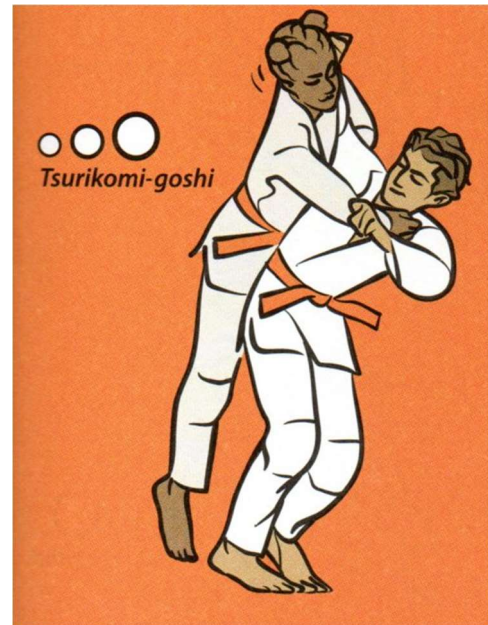
Ma main autour du cou
Mes jambes sont serrées je sors ma hanche



(La prise de Popeye)

SEOI NAGE

Je projette par dessus l'épaule

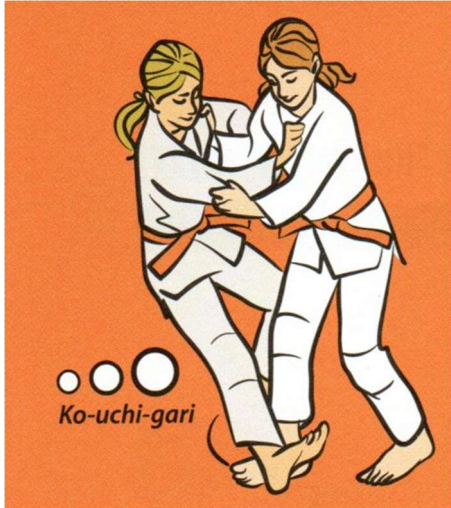


(La prise de la pêche)

TSURI KOMI GOSHI

Je soulève en pêchant et je fais basculer par dessus
ma hanche

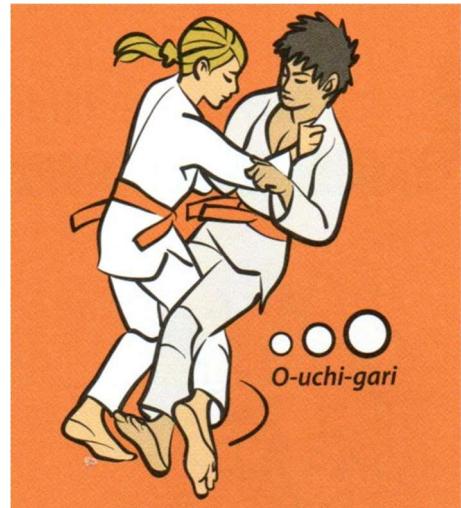
FAMILLE DES MOUVEMENTS DE JAMBE



Petit fauchage intérieur

KO UCHI GARI

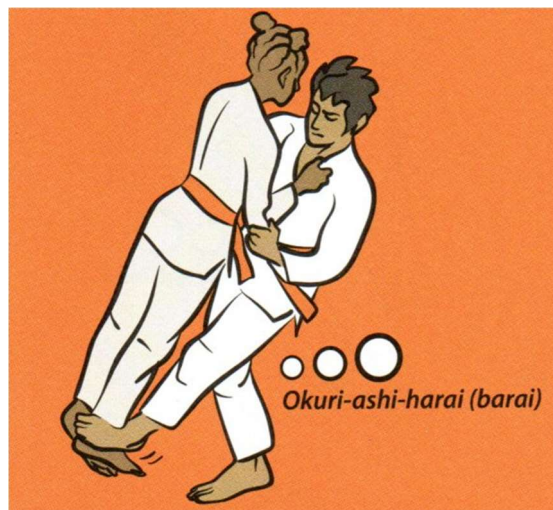
Je fauche avec mon pied le pied de mon copain
en croisant mes jambes



Grand fauchage intérieur

O UCHI GARI

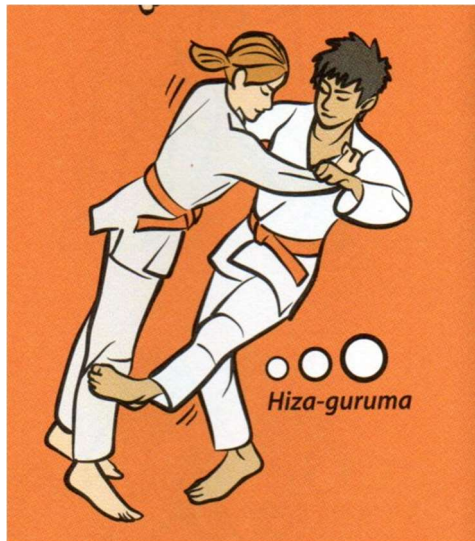
Je fauche avec mon pied le pied de mon copain
sans croiser les jambes



Balayage des deux jambes

OKURI ASHI BARAI

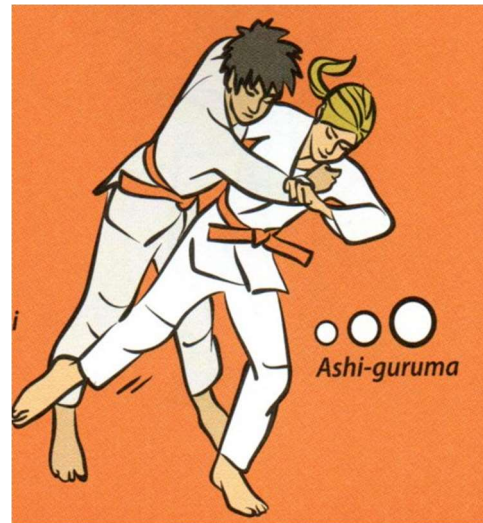
FAMILLE DES MOUVEMENTS DE JAMBE



(Le grand volant de camion)

HIZA GURUMA

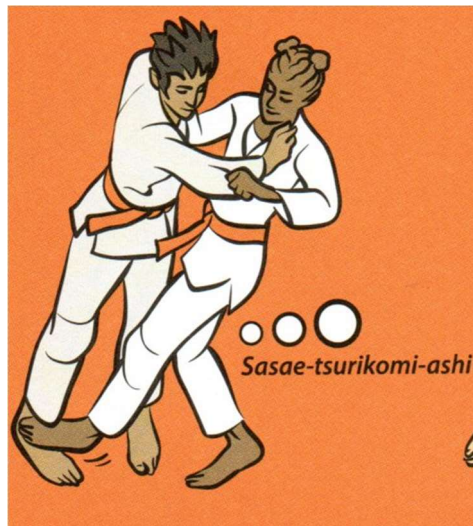
Je suis face à mon copain, je tourne le volant du camion en bloquant son genou.



(Enroulement de la jambe)

ASHI GURUMA

Je suis de dos sans contact avec mon copain
Je tourne en bloquant son genou.



SASAE TSURIKOMI ASHI

Je bloque le pied qui avance

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)



Hon-keso-gatame



Tate-shiho-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame